

**DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PENAMPILAN  
PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Derajat Sarjana (S-1)  
Psikologi



Diajukan Oleh :

**UKHTINA DUHI ANINDITA ISTYAWATI**

F 100 140 216

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PENAMPILAN  
PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Derajat Sarjana (S-1)  
Psikologi

Diajukan Oleh :

**UKHTINA DUHI ANINDITA ISTYAWATI**

F 100 140 216

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PENAMPILAN  
PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH**

Diajukan Oleh:

**UKHTINA DUHI ANINDITA ISTYAWATI**

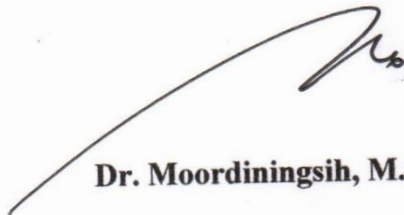
**F100140216**

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



**Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog**

**Surakarta, 1 April 2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PENAMPILAN  
PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH**

Diajukan Oleh:

**UKHTINA DUHI ANINDITA ISTYAWATI**

**F100140216**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada hari Senin, 9 April 2018  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

**Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog**



Penguji Pendamping I

**Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Si., Psi**



Penguji Pendamping II

**Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si., Psikolog**

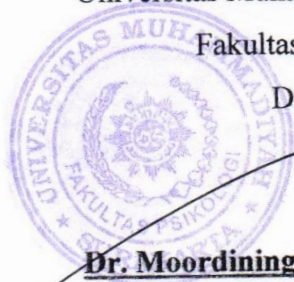


Surakarta, April 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

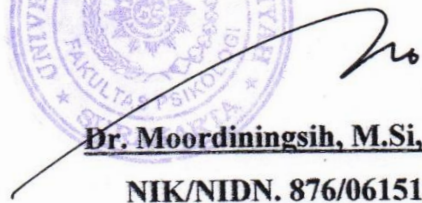
Fakultas Psikologi

Dekan



**Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog**

**NIK/NIDN. 876/0615127401**



## **SURAT PERNYATAAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ukhtina Duhi Anindita Istyawati  
NIM : F100140216  
Judul : DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA  
PENAMPILAN PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH  
Pembimbing Skripsi : Dr. Moordiningsih, M. Si

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil skripsi saya sendiri dan bukan merupakan hasil skripsi dari jasa pembuatan skripsi dengan pengerjaan orang lain. Apabila saya mengutip dari teori atau karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumber aslinya sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan tertera didalam daftar pustaka. Saya bersedia menerima sanksi dan segala konsekuensi apabila, melakukan plagiat dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian Karya ini saya buat dengan segenap kesungguhan.

Surakarta, 1 April 2018

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' at the top, a serial number 'F54B5AEF981424736' in the middle, and '6000 ENAM RIBU RUPIAH' at the bottom. There is also a small emblem on the right side of the stamp.

Ukhtina Duhi Anindita Istyawati

**VISI, MISI, DAN TUJUAN**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**VISI:**

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana Psikologi yang kompeten dan  
berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia

**MISI:**

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar Psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan Psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian Psikologi Islam dan Indigenous yang menjadi rujukan Nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan Psikologi bagi masyarakat

**TUJUAN:**

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu Psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang Psikologi Islam dan Indigenous
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan Psikologi bagi masyarakat

## MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya engkau berharap”

-QS. Al Insyirah: 5-8-

*“Sky is not the limit, only Allah Knows the limit”*

-penulis-

“Kamu boleh berbuat apa saja asal jangan buat Gusti Allah marah, Kamu boleh jadi orang cerdas tapi ingat orang cerdas tidak hanya mencerdaskan dirinya sendiri, melainkan juga mencerdaskan orang lain, dan orang yang kaya adalah mereka yang kaya pengalaman, berani mencoba, mau belajar, mendengar, dan rendah hati tapi tak rendah diri”

-Wildan Ndaru Shofwan”

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan untuk:

Seluruh teman-teman baik yang selalu lebih rajin menanyakan  
bagaimana kabar skripsi, daripada bagaimana kabar penulis.

Teruntuk semua mahasiswa yang sedang berjuang pada jalan yang telah dipilihnya  
kalian yang hebat karena mau peduli dengan berorganisasi, kalian yang menawan  
dengan ketekunan akademik, kalian yang berkarya lepas membuat berbagai  
macam karya hebat, kalian yang indah dengan tekad kuat mengembangkan  
kemampuan ke berbagai bidang, dan teruntuk kalian yang sedang berjuang  
dengan apapun yang kalian pilih. Sejatinya tak ada takaran siapa yang paling  
hebat, karena kita sama sama berjalan pada tujuan yang ingin kita capai.  
Yang terpenting kita akan sampai pada start skripsi dan finish wisuda yang sama  
hanya saja dengan waktu berbeda.

Itu pilihan dan bukan topik yang perlu diperdebatkan.

Yang terpenting hidup dengan tujuan. Terimakasih teman teman baik mahasiswa  
yang telah menginspirasi dengan berbagai keberanian kalian  
bermimpi dan mengambil alih sebuah tindakan.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selama ini telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, yang memberikan kekuatan, kemudahan, beserta jalan terbaik menurutNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan dengan penuh pengalaman yang dapat dijadikan sebagai pembelajaran kedepan. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan agung Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang senantiasa selalu istiqomah didalam jalannya. Skripsi dengan judul “Dampak Kesejahteraan psikologis Pada Penampilan Puncak Atlet BPLOP Jawa Tengah” ini sebagai syarat untuk menuntaskan sekaligus memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Skripsi ini merupakan penelitian tentang dampak kesejahteraan psikologis mampu mempengaruhi penampilan puncak atlet. Oleh karena itu, diharapkan skripsi ini dapat menjadi bahan masukan atau referensi yang berguna sebagai kajian terkait kesejahteraan psikologis dan penampilan puncak atlet. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik tidak terlepas dari motivasi juga bantuan dari berbagai pihak yang ada. Maka dari itu penulis menyampaikan dengan tulus ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada pihak tersebut, antara lain:

1. Allah SWT, karena dengan izin, kemudahan, dan restuNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Pembimbing akademik Ibu Santi Sulandari yang telah membimbing, memberi motivasi, dan semangat sejak awal masa perkuliahan.

3. Pembimbing skripsi Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si. yang telah bersedia membimbing serta memberikan motivasi dalam menyusun skripsi yang mana selalu memberi ruang diskusi yang luas dan memberikan masukan membangun
4. Ibu Setya Ashanti dan Ibu Aulia Kirana yang sedari awal masa kuliah saya hingga saat ini senantiasa memberikan waktu luangnya untuk berdiskusi, , juga motivasi untuk saya berprestasi dan mencoba hal baru.
5. Para dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmu bagi penulis serta para staff dan pihak-pihak terkait yang membantu proses kelancaran skripsi.
6. Teruntuk keluargaku tercinta, Abi dan umi, orang tua terbaik yang diberikan Allah melalui pola didik yang santun, persahabatan yang hangat, penerimaan yang lapang, dan ketaatan pada Yang Esa. Juga untuk Beryl dan Tasya serta sepupu peneliti, yang terus memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikannya.
7. Untuk sahabat-sahabat hebat yang menemani sedari awal memasuki masa SMA Aini, Firda, dan Tia. Juga sahabat-sahabat terbaik sejak awal masa kuliah Viska, Chintia, Lina, Inneke, Annisa Dessy, Nadia Nisa, Merry, Alifah, Irma, Syahnaz, Meidi, Ifah, dan Syifa. Atas segala warna dan kesempatan hebat mengukir cerita yang saling memotivasi selama ini.
8. Teman-teman seperjuangan, I Love Skripsi yang berhasil membuat masa pengerjaan skripsi menjadi warna baru dengan menciptakan atmosfer yang saling mendukung.
9. Teruntuk kakak-kakak hebat Kak Milla, Kak Wanda, Mas Agil, Mas Rizky, Kak Amel, Kak Putri, dan Kak Mega yang memberi dorongan maju memberanikan diri

mengambil kesempatan kedepan. Serta adik-adik hebat Ambar, Rusdy, Firman, dan Pungky yang memberikan dukungan dan motivasi.

10. Teman-teman CIIP, yang selalu berkarya dan tak pernah merasa lelah belajar dan berdiskusi. Serta dosen penanggung jawab bapak Susatyo Yuwono yang senantiasa memberi kesempatan belajar dan berkembang.
11. Teman-teman dari Asisten Mata Kuliah Praktikum Observasi dan Interviu yang selalu berbagi ilmu kepada peneliti. Serta para dosen pengampunya ibu Sri Lestari dan Aulia Kirana yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi kepada peneliti.
12. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2014 yang selalu memberikan motivasi antar sesama dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

\

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
VISI, MISI, DAN TUJUAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Penampilan Puncak .....	7
B. Kesejahteraan psikologis .....	15
C. Dampak Kesejahteraan Psikologis Pada Penampilan puncak Atlet BPPLOP Jawa Tengah.....	21
D. Pertanyaan Penelitian .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Gejala Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Penelitian .....	25
C. Informan Penelitian .....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	28

E. Validitas dan Reliabilitas .....	31
F. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Persiapan Penelitian .....	34
B. Hasil Analisis Data .....	40
C. Pembahasan .....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran.....	98
LAMPIRAN .....	101

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Keluhan Permasalahan Atlet .....	3
Tabel 2. Kuesioner Atlet.....	29
Tabel 3. Data Informan Atlet .....	38
Tabel 4. Jadwal Pengambilan Data .....	40

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Hal-Hal yang Dapat Membuat Seorang Atlet Merasa Bahagia Saat Bertanding .....	44
Grafik 2. Hal-Hal yang Dapat Membuat Seorang Atlet Merasa Terganggu Menjalankan Program Latihan .....	46
Grafik 3. Cara yang Dilakukan Atlet Untuk Mengatasi Gangguan Saat Menjalankan Program Latihan .....	47
Grafik 4. Hal-Hal yang Dapat Membuat Seorang Atlet Merasa Terganggu Saat Pertandingan .....	49
Grafik 5. Cara-Cara yang Dilakukan Atlet Untuk Mengatasi Gangguan Saat Menjalankan Pertandingan .....	51
Grafik 6. Pencapaian Penampilan Puncak Atlet Berdasarkan Pengalaman .....	53
Grafik 7. Perasaan yang Dirasakan Atlet Saat Mencapai Penampilan Puncak .....	54
Grafik 8. Hal Hal yang Dilakukan Seorang Atlet Seusai Berhasil Mencapai Penampilan Puncak .....	55
Grafik 9. Kriteria Sebuah Penampilan Dikatakan Mencapai Penampilan Puncak Dari Sisi Seorang Atlet .....	56
Grafik 10. Hal-hal yang Dilakukan Seorang Atlet Agar Mencapai Penampilan Puncak .....	57
Grafik 11. Hal-hal yang Dapat Mempengaruhi Penampilan Puncak Seorang Atlet .....	58
Grafik 12. Motivasi Menjadi Seorang Atlet .....	59
Grafik 13. Orang-orang yang Memiliki Pengaruh dalam Memberikan Semangat selama Berlatih dan Bertanding .....	61
Grafik 14. Penyebab Seseorang Memiliki Pengaruh dalam Memberikan Semangat selama Berlatih dan Bertanding Seorang Atlet .....	62
Grafik 15. Tujuan Menjadi Seorang Atlet .....	63
Grafik 16. Permasalahan yang Dihadapi Seorang Atlet Selama Berada di dalam BBLOP .....	65
Grafik 17. Hal-Hal yang Dilakukan Seorang Atlet BBLOP untuk Menyelesaikan Permasalahannya .....	67
Grafik 18. Perasaan Atlet Saat Mengalami Sebuah Kemenangan .....	69
Grafik 19. Hal-Hal yang Dipikirkan Atlet Menjadi Juara Dalam Suatu Pertandingan .....	70
Grafik 20. Hal-Hal yang Dilakukan Seorang Atlet Saat Berhasil Dalam Suatu Pertandingan .....	71

Grafik 21. Perasaan Atlet Saat Mengalami Sebuah Kekalahan.....	72
Grafik 22. Hal-hal yang Dipikirkan Seorang Atlet Saat Kalah dalam Suatu Pertandingan .....	73
Grafik 23. Hal-hal yang Dilakukan Seorang Atlet Saat Kalah dalam Suatu Pertandingan .....	74
Grafik 24. Hal-hal yang Dapat Membuat Atlet Merasa Bahagia Saat Berada di BPPLOP .....	76
Grafik 25. Penyebab Kebahagiaan Atlet Selama Berada di BPPLOP .....	76
Grafik 26. Hal-hal yang Dapat Membuat Atlet Merasa Sedih Saat Berada di BPPLOP .....	77
Grafik 27. Penyebab Perasaan Sedih Atlet Selama Berada di BPPLOP .....	78
Grafik 28. Hal-hal yang Dilakukan Atlet Sebelum Melakukan Pertandingan .....	79
Grafik 27. Harapan Atlet terhadap BPPLOP Ke Depan .....	80



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Tabulasi angket terbuka .....	101
Lampiran 2. Angket terbuka.....	135
Lampiran 3. Surat keterangan penelitian .....	149

# **DAMPAK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PENAMPILAN PUNCAK ATLET BPPLOP JAWA TENGAH**

**Ukhtina Duhi Anindita Istyawati  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana suatu kesejahteraan psikologis atlet dapat berdampak pada penampilan puncaknya. Kriteria informan dalam penelitian ini (a) atlet yang menetap di (Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) Jawa Tengah (b) atlet yang pernah berpartisipasi pada sebuah pertandingan. Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 100 atlet yang terbagi atas 50 atlet kelompok dan individu. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner terbuka. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penampilan puncak diantaranya adalah dukungan keluarga, motivasi internal, perasaan takut berbuat kesalahan, spiritualitas berupa ibadah serta doa, kefokuskan, kondisi psikis, kondisi fisik, percaya diri, optimis, dan uang saku atau bonus. Untuk mencapai penampilan puncak terdapat beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yang semestinya dimiliki atlet seperti memiliki tujuan hidup, mampu melakukan pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, perasaan positif, dan rasa syukur. Atlet BPPLOP Jawa Tengah secara umum mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya dengan memenuhi setiap dimensi kesejahteraan psikologis seperti memiliki tujuan hidup, mampu melakukan pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, hubungan eksternal, dan otonomi. Atlet individu dan kelompok memiliki kecenderungan yang sama terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penampilan puncak beserta kondisi kesejahteraan yang sama-sama baik. Yang membedakannya pada faktor adalah motivasi serta komitmen pada atlet kelompok lebih didasarkan pada tujuan bersama. Sementara individu lebih pada individu. Untuk kesejahteraan psikologisnya pada atlet kelompok untuk kemampuan otonomi atau saat menentukan pilihan dan sikap lebih membutuhkan masukan juga arahan tim atau orang lain. Sementara atlet individu lebih mampu untuk mandiri.

**Kata Kunci:** *atlet, kesejahteraan psikologis, penampilan puncak*

## **ABSTRACT**

This research aims to understand how athlete's well being psychologist can impact to their peak performance. The criteria of the informants in this research are (a) an athlete who stays in BPPLOP (Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) middle of java. (b) an athlete who has participated in a competition. The total of informants in this research was 100 athletes. Devide into 50 inividual athlets and groups. The methode of this research is description

qualitative method. An opened questioner used as a method to collect data in this research. The result of this research showed there are some factors that influence penampilan puncak, among them are support from their family, internal motivation, feeling afraid to make a mistake, a spiritual such as pray, focus, physic condition, physical condition, confident, optimist, and pocket money as a bonus. To achieve a peak performance there are several dimensions of well being psychologist that should have athletes such as having a purpose of life, capable for doing personal growth, mastery of the environment, self acceptance, positive feelings, and gratitude. A BPPLOP athlete of middle java generally can achieve their well being psychologist by fulfilling every dimension of well being psychologist such as have life goal, control of environment, self grow, self acceptance, external relation, and autonomy. Individual and group athletes have a similar tendency about factors that may effect the peak performance along with equally wellbeing psychologist. Conditions that distinguish it on factors is motivation as well as commitment to group athletes more based on together goals while more individuals on the individual. And then for their well-being psychologist in group athletes for autonomous ability or when chosen something for attitudes requires more input and purpose as well as direction in the team. But in individual athletes are better able to make a decisions.

***Keywords :*** *athlete, well being psychologist, peak performance*

